УДК 316.6

Е.А. МУРАШКО

ГРУППОВОЙ ТРЕНИНГ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТИРОВАННОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Современная психологическая наука уделяет большое внимание проблемам, связанным с преодолением различных психологических барьеров в процессе приспособления человека к новым условиям жизнедеятельности. Такой интерес вызван возрастанием числа факторов, действие которых обуславливает повышенные требования к адаптационным механизмам личности. Одной из актуальных проблем педагогики и психологии высшей школы является исследование процесса адаптации студентов первых курсов к условиям вуза. В этот период юноши и девушки попадают в необычную для них обстановку, связанную с перестройкой уклада жизни, переходом с режима обучения в школе на режим обучения в вузе, который значительно отличается от первого. Студент начинает приобретать навыки самостоятельной работы в условиях значительной интеллектуальной нагрузки, дефицита времени и отсутствия родительского контроля, он вынужден осваивать новую социальную роль, устанавливать новый статус в межличностных отношениях. Перечисленные факторы наряду с другими определяют так называемую проблему «первых курсов» – это неустойчивая успеваемость, много пересдач, большой отсев, неудовлетворенность студентов своей деятельностью [4]. Повышение уровня социально-психологической адаптированности (включенности личности в процесс общественных отношений) способствует успешному овладению новыми формами и приемами познавательной деятельности, создает предпосылки для ее эффективного выполнения.

Исходя из характера основной социальной деятельности первокурсников, каковой является учеба, Н.А. Березовин выделяет три формы адаптации [1]:

1. Профессиональную – приспособление к структуре высшей школы, общему содержанию и отдельным компонентам учебного процесса в вузе, особенностям избранной профессии в соответствии с личностными особенностями и ценностными ориентациями;

2. Дидактическую, обеспечивающую преемственность в системе «школа-вуз», поэтапное приспособление к вузовской системе обучения, выработку самостоятельности в учебной и научной работе, формирование потребности в самоконтроле, самообразовании и самовоспитании;

3. Социально-психологическую, выражающуюся в формировании тесных межличностных отношений с членами учебной группы и в определенной степени удовлетворенности этими отношениями. В эту группу входит адаптация к психологическому климату студенческого коллектива, его правилам и нормам, системе социальных ролей и формам деятельности студенчества. Уровень социально-психологической адаптированности оказывает влияние на характеристики основной деятельности студентов, ее эффективность. Одной из причин неуспеваемости является узость круга общения, неудовлетворенность отношениями с коллективом группы. «Изоляция студента в учебной группе, его недостаточная

включенность в жизнь коллектива, вызванная несовершенной техникой общения, неспособностью студента прийти к согласию с другими, низкий статус, несоответствие социальных притязаний личности его возможностям в общении – являются источником постоянного эмоционального напряжения, пролонгированной фрустрации и, следовательно, патогенными причинами, которые в зависимости от индивидуальных особенностей личности порождают различные болезни адаптации» [5].

Расстройства адаптации являются реакцией на отчетливо обнаруживаемый психосоциальный стресс или стрессы, что препятствует действию механизмов успешной адаптации и ведет к нарушенному социальному функционированию и снижению продуктивности деятельности. Одной из разновидностей реакции на стресс являются расстройства адаптации с нарушением работы или учебы, проявляющиеся в тревожности во время экзаменов, неспособности делать доклады, возникновении трудностей в концентрации внимания в процессе работы. Эти проблемы отсутствуют в периоды времени, когда субъект не думает о трудностях в учебе. О расстройствах адаптации с нарушением работы или учебы следует говорить в тех случаях, когда ранее у данного лица таких нарушений в этом отношении не было, и субъект обладает адекватными интеллектуальными способностями [3].

Стартовый период обучения в вузе можно охарактеризовать как кризисный, так как в условиях смены форм и содержания обучения, вступления в новую систему межличностных отношений студент может испытывать трудности в удовлетворении своих потребностей. Ситуацию, когда субъект сталкивается с проблемой потенциальной или актуальной угрозы удовлетворению основных потребностей, из которой он не может уйти или разрешить ее в короткое время и привычным способом, И.А. Фурманов определяет как кризисную [6]. Дж. Каплан выделяет 4 последовательных стадии кризиса:

- 1) первичный рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблемы;
 - 2) дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными;
 - 3) еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних ресурсов;
 - 4) если все попытки оказываются тщетными, то повышается тревожность и депрессивность, появляются чувства беспомощности и безнадежности, дезорганизация личности и поведения [6].
- Анализ причин обращения студентов-первокурсников Могилевского государственного университета имени А.А. Кулешова к психологу социально-психологической службы за индивидуальными консультациями показал, что вопросы, связанные с взаимоотношениями между студентами в группе, студентами и преподавателями звучат достаточно часто, особенно в стартовый период обучения в вузе. Вместе с тем, многолетние наблюдения показывают, что именно характер отношений, складывающийся между студентами при осуществлении совместной деятельности, определяет условия, которые стимулируют процесс вхождения в студенческую жизнь, или, наоборот, сковывают активность студентов. Отсутствие внимания к проблеме общения в складывающейся студенческой группе затрудняет процесс полной и быстрой адаптации в вузе.

Особенной противоречивостью и динамичностью характеризуется начальный этап функционирования студенческой группы – превращение ее из формальной, созданной на основе штатного расписания, в реальную – со сложной структурой деловых и личных отношений. Исключительная значимость данного

периода для личности проявляется, например в том, что контакты, установленные в это время, имеют тенденцию сохраняться в течении всего процесса обучения. По мнению Н.А. Малышевой [4], этот факт – свидетельство не только прочности установившихся на первых курсах межличностных отношений, но и высокой потребности в общении. Особенно значима для студентов-первокурсников информация о каждом вступающем в контакт. Затем потребность в информации уменьшается, уступая место таким компонентам, как эмпатия, потребность выслушать и т.д.

Эффективным средством преодоления трудностей в процессе налаживания межличностных отношений в студенческой группе в начальный период ее функционирования, а тем самым и средством повышения уровня социально-психологической адаптированности студентов-первокурсников является организация и проведение социально-психологической службой вуза групповых тренинговых занятий. Эти специально организованные мероприятия способствуют улучшению самочувствия и укреплению психического здоровья студентов, овладению способами межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного общения с людьми [2].

Преимущества групповой тренинговой работы общеизвестны. На наш взгляд, обладая огромными возможностями, методика группового тренинга может быть использована и для повышения уровня социально-психологической адаптированности студентов-первокурсников и оказанию помощи по преодолению трудностей в процессе адаптации.

Занятия в тренинговой группе содействуют расширению и углублению психосоциального опыта, студент обнаруживает, что его трудности в межличностном общении не уникальны, что и другие сталкиваются с такими же и переживают сходные чувства, – для многих людей подобное открытие само по себе оказывается мощным адаптирующим фактором. Ценной также является и возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами. В процессе групповой тренинговой работы студент-первокурсник может обучаться новым коммуникативным умениям. Тренинговая группа выступает в качестве своеобразного «психологического полигона», где можно попробовать вести себя иначе, чем обычно, научиться по-новому относиться к себе и своим однокурсникам. Участники тренинга могут «сыграть роль» другого человека для лучшего понимания его и себя и для знакомства с новыми эффективными способами поведения. Возникающие в результате этого эмоциональные связи, сопереживание способствуют личностному росту и развитию самосознания студента. Немаловажным является то обстоятельство, что на тренинговых занятиях участники получают необходимую информацию друг о друге для дальнейшего общения.

Таким образом, групповая тренинговая работа оказывает положительное влияние на формирование межличностных отношений, которые носят гуманистический характер, строятся на основе самореализации каждого студента и способствуют успешной социально-психологической адаптации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Березовин Н.А. Адаптация студентов и НОТ. – Мн.: Университетское, 1990. – С. 5-6.
2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М.: Издательство «Ось-89», 2000. – 224 с.
3. Каплан Г.И., Сэдок Б.Дж. Клиническая психиатрия: В 2 т. – М.: Медицина, 1984. – Т. 1. – С. 588-589.
4. Малышева Н.А. Развитие коммуникативных потребностей студента в процессе адаптации в вузе // Педагогические условия совершенствования адаптационных

процессов в вузе: Межвузовский тематический сборник. – Барнаул: Изд. Алтайского университета, 1988. – С. 52-56.

5. Орлов Ю.М., Творогова Н.Д. Фрустрация потребностей к общению и состояние здоровья студента // Вопросы гигиены и состояния студентов вузов. – М., 1984. – С. 80-81.
6. Фурманов И.А. Социально-психологические проблемы поведения: Курс лекций. – Мн.: БГУ, 2001. – С. 88-89.

SUMMARY

The article deals with some aspects of adaptation of first-year students to the educational conditions at the university. Special attention is paid to the personal interrelations among the students of the group and to the opportunity of using the group training method in order to heighten socio-psychological level of the first-year students "adaptation."